

	月				火				水				木	金				土				日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール
9:00	9:20 ラテンエアロ40 有紀子	9:30 ベスト体操スタッフ			9:30 エアロ中級ロー40 KAZU	9:30 プラナヨーガ40 大谷			9:30 エアロ中級40 堀	9:15 初級エアロ映像			9:30 脂肪燃焼エアロ40 堀	9:30 ステップEX1 KAZU			9:30 朝活ヨガ45 RUMIKO				9:00 エアロ初級ロー映像	9:00 ジュニア空手(初級)			
10:00	10:20 CENTERGY 60 AYAH	10:30 バレエ初中級(有料)		10:00 水中ウォーキング TOMOMI	10:30 ステップEX1 KAZU	10:30 ジャズダンス(有料) 返町			10:10	10:25 ベスト体操スタッフ	10:30 アクアサーキット齋藤		10:20 BLAST 45 KEI	10:20 姿勢改善クラス(有料) RISA			10:30 エアロ上級40 染谷				10:45 朝活ヨガ45 RUMIKO	10:15 ジュニア空手(初級)			
11:00	11:40 ACTIVE 60 NAO	12:15		11:30 1DAY SWIMMING TOMOMI (有料)	11:20 ステップEX3 45 吉田	(有料) 柳下			11:10 身体調整ストレッチ 寺田	11:25 マットサイエンス 40 染谷	11:30 1DAY SWIMMING 齋藤 (有料)		11:40 ステップEX2 40 大谷	11:35 ラテンエアロ40 MEGUMI			11:30 ステップEX2 40 染谷				11:40 からだほぐし美姿メソッド 40 映像	11:15 朝フローヨガ(有料)			
12:00	13:00 脂肪燃焼エアロ40 KAZU	13:30		12:25 エアロ初級丸山	12:30 フラエクササイズ 45 吉田	(有料) MAYA			11:55 エアロ上級40 吉田	12:20 簡化太極拳30 鈴木	12:45 1DAY SWIMMING 齋藤 (有料)		12:30 プラナヨーガ45 雷永	12:45 ヨガ プレミアムレッスン 大谷			12:30 CENTERGY 60 AYAH	12:30 バレエ中級七海(有料) 14:00			12:45 楊名時太極拳 《同好会》 大場	12:30 RUMIKO			
13:00	14:00 PPL 30 花木	14:40 燃焼エアロ初級30 映像		13:00 アクア30 寺田	13:20 背骨ケア	13:30		12:50 ぼかぼか美コンディショニング 第3.4(5)実施 有料 JUNKO	13:45 BLAST 45 KEI	14:15 鈴木			14:00 ジャズダンス NOBUMI	14:00 ジャズダンス(有料) 七海 13:45			13:50 ACTIVE 60 NAO	14:15 バレエポワントクラス 45 七海 有料			13:00 POWER 60 KUNI	14:15 CENTERGY 60 映像			
14:00	14:50 マットサイエンス 丸山	15:00		14:20 fight 45 KYON	15:00			13:55 ステップEX1 吉田/AYAH	14:45 燃焼エアロ初級30 映像	15:15 POWER 60 映像			14:50 ACTIVE 60 KEI	15:15 ジャズダンス(有料) NOBUMI			14:30 fight 45 映像	15:25 足裏リンパ30 久波			14:20 fight 45 映像	15:00			
15:00	16:40 16:40~17:30 ジュニアバレエ(幼児)	17:45~19:00 ジュニアバレエ(児童)		15:30 ジュニアスイミングスクール	15:30 簡化太極拳45 齋藤(富)	15:30 ジュニアスイミングスクール		15:00	15:30 CENTERGY 60 AYAH	16:00 POWER 60 映像	15:00		15:30 ジュニアスイミング	16:00 ジュニアスイミング			15:10 BLAST 30 NAO	16:00 fight 45 映像			15:25 マットサイエンス 45 KUNI	15:30 インストラクターアカデミー 養成コース			
16:00	18:00 ジュニアバレエ(児童)	18:00 足裏リンパ30 久波		16:30 体操教室	16:30 太極剣	16:30 体操教室		16:40	17:00 チアダンス児童A avex Dancemaster	17:00 avex Dancemaster	16:00		16:00 ジュニア体操教室	17:00 avex Dancemaster			16:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター 30 映像	18:30 ゆるヨガ(有料) REIKO		17:00 ジャズダンス《同好会》 梅田	17:00			
17:00	19:30 プラナヨーガ45 後藤	19:30 プラナヨーガ45		17:45 プレミアムレッスン 齋藤(富) 有料 17:45	17:45	17:45 プレミアムレッスン 齋藤(富) 有料 17:45		17:00	18:00 チアダンス児童B avex Dancemaster	18:15 avex Dancemaster	17:00		17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster			18:00 avex Dancemaster	19:15 fight 45 映像			18:00 インストラクターアカデミー 養成コース	18:00			
18:00	21:00 CENTERGY 60 Kami	21:00 アクア40 後藤		18:00 ステップEX1 40 中塚愛瀬	20:30 groove 45 映像	18:00 ステップEX1 40 中塚愛瀬		18:00	18:15 ベーシック KANA	18:15 avex Dancemaster	18:00		18:15 ベーシック SHINJI	19:30 カトゥー			19:35 fight 45 映像	20:15 心と体の緊張を解きほぐす ヨガ 60 映像			19:00				
19:00	19:45 ACTIVE 60 KEI	19:30 プラナヨーガ45 後藤		19:30 エアロ上級40 染谷	19:30 fight 45 映像	19:30 プラナヨーガ45 RUMIKO		19:30	19:30 ステップEX2 40 染谷	20:30 ダンス45 映像	19:30		19:40 POWER 60 映像	19:30 CENTERGY 60 映像			19:30 avex Dancemaster	20:15 心と体の緊張を解きほぐす ヨガ 60 映像			19:00				
20:00	21:00	21:00		20:35 ステップEX1 40 中塚愛瀬	21:00 groove 45 映像	20:35 ステップEX1 40 中塚愛瀬		20:40	20:45 夜ヨガ(有料) RUMIKO	20:45			21:00 BLAST 60 映像	21:00 ストリートダンス 45 HARUKA			20:45 ダンス45 映像	21:00 ストリートダンス 45 HARUKA			20:00				
21:00	22:00	22:00		21:30 エアロ初中級 中塚愛瀬	21:30 エアロ初中級 中塚愛瀬	21:30 エアロ初中級 中塚愛瀬		21:20	21:20 HIPHOP【同好会】 KAHWI	21:20			21:00 BLAST 60 映像	21:20 HOUSE【同好会】 HARUKA			21:00	21:00 ストリートダンス 45 HARUKA			21:00				
22:00								21:40	21:40 HIPHOP【同好会】 KAHWI	21:40			21:40 HOUSE【同好会】 HARUKA				21:40	21:40 HOUSE【同好会】 HARUKA			22:00				

【定員】Aスタジオ35名~45名 Bスタジオ28~33名 プール(アクアピクス等)50名
 【スタジオ参加方法】Web事前予約または当日枠にご記入の上ご参加下さい。
 WEB予約: レッスン開始30分前まで。当日枠はWEB予約に空きがある場合参加可
 ご自由にご記入の上ご参加ください。
 スタジオ利用方法は変更する場合がございます。

★翌月分のWEB予約は
毎月25日 AM 2時~

MOSSAプログラムはアメリカで開発されたプレコリオプログラムで3か月ごとに
 曲と動きを変えていく為、初心者でも動きを習得しやすく、運動強度も体力レ
 ベルに合わせて調整可能となっています。また内容はシンプルで安全性が高く、効
 果性に優れた素晴らしい音楽に合わせて楽しく動けます。
 人生をもっと楽しく! LET'S MOVE!









GROUP FIGHT
ストレス発散! シェイプアップに!

GROUP ACTIVE
有酸素から筋トレまで総合的に!

GROUP CENTERGY
ヨガとピラティスで理想の身体に!

GROUP POWER
エキサイティングなバーベルEX!

GROUP BLAST
台の昇降で1歩ずつ下半身を強化!

GROUP groove
とにかく楽しくダンスフィットネス!